

باحثون غربيون يؤكدون: وصايا الرسول محمد علاج ناجع

# كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

الإسلام دين الله الذي ارتضاه للبشرية وجعل في شريعته الخراء علاجاً لكل معضلات الحياة ليضمن سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، ومن أكثر معضلات العصر ظاهرة الغضب التي فشت في ربوع الدنيا وارتقت الانظمة والباحثين بعدما تسببت في انتشار الجرائم وانتكاب الموبقات.

ومن خلال هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة الغضب التي انتشرت بشكل كبير في هذا العصر، وكيف تحدث القرآن عن علاجها وكيف يتطابق ذلك مع الدراسات النفسية الحديثة.

الغضب من الصفات التي نهى عنها النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء لباخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب ومازال النبي يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال؟ وسؤالنا: لماذا كل هذا الاهتمام النبوي بموضوع الغضب،وماهي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

إن هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار وفوائد ودلالات، انها «لا تغضب» والتي كررها النبي مراراً للأعرابي حتى خيل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة «لا تغضب»، فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر، ومفتاح للاستكبار الذي يعاني منه المحدثون وغيرهم من المشككن، ويمكنني أن أقول أن الغضب هو مفتاح جهنم والعياذ بالله.

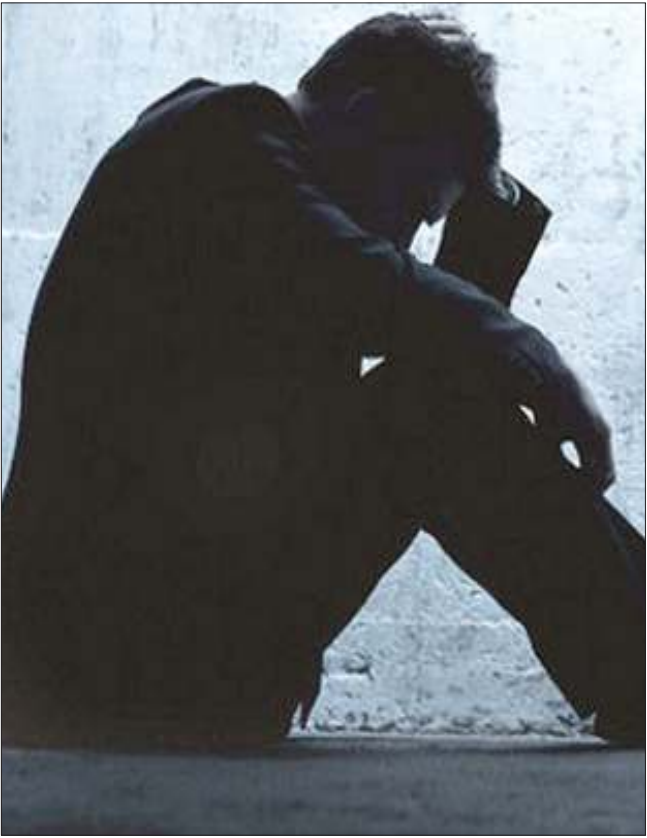
وقد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبداً لنفسه،ولا لأمر من أمور الدنيا، الا أن تنتهك حرمة من حرمات الله تعالى، وهنا تكمن عظمة هذا النبي الذي يستهزئ به أعداؤه لأنهم حقيقة لم يجدوا أي حجة علمية يطلقونها ويعدما أصبحت حقائبهم فارغة لجأوا إلى وسيلة الضغفان ألا وهي الاستهزاء!

ولكي تكون حجتنا علمية أود أن أعرض أولاً ما نشرته جريدة الـ «بيلي ميل» البريطانية عن نداء يوجهه باحثون بريطانيون يعتقدون أنه الحل لمشاكل الغرب التي تولدت لديه نتيجة الاتحاد. فالقوم يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والاعتصاب والعنف بأشكاله في الشوارع والمنزّل، انها ظاهرة اجتماعية خطيرة انفقوا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانظروا ماذا خرجوا أخيراً؟! فقد حذر عدد من الأطباء

البريطانيين من تفشي ظاهرة اندعام السيطرة على المزاج مؤكدين أباناً عدم التمكن من كبيرة على الرغم من أن أحداً لا يعتبر أنها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء أن عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتسبب بارتفاع أعداد النбий الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية. وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب المزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والاحباط وحتى الإصابة بالزكام بشكل متكرر!، وكانت مؤسسة المنافية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرها لأنها تؤدي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.أندرو مكالوك انه من الغريب أن يترك الناس وحيدين عندما يتعلق الأمر بشعور قوي مثل الغضب في مجتمع يستطيعون فيه أن يحصلوا على مساعدة عند المعاناة من الاحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الاكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب إذا استمر فسوف يهدم حياة الفرد. واثق الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن مناقشة كبيرة جدا!!

وأكدت هذه الدراسة أن



الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الاحباط، ولذلك أطلقوا نداء موحداً يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

وتقول يا أحبتي: إن علماء الغرب يرددون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة «لا تغضب»، وأقول: بالله عليكم هل صاحب هذا النداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل رحيم بأمته يريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعود الغرب شيئاً فشيئاً إلى تعاليم مؤكدين أباناً عدم التمكن من كبيرة على الرغم من أن أحداً لا يعتبر أنها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء أن عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتسبب بارتفاع أعداد النбий الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب المزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والاحباط وحتى الإصابة بالزكام بشكل متكرر!، وكانت مؤسسة المنافية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرها لأنها تؤدي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.أندرو مكالوك انه من الغريب أن يترك الناس وحيدين عندما يتعلق الأمر بشعور قوي مثل الغضب في مجتمع يستطيعون فيه أن يحصلوا على مساعدة عند المعاناة من الاحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الاكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب إذا استمر فسوف يهدم حياة الفرد. واثق الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن مناقشة كبيرة جدا!!

وأكدت هذه الدراسة أن

■ **كبت الغضب**

**يؤدي إلى إفراز**

**هرمونات تضعف**

**المناعة بتدمير**

**خلاياها الرئيسية**

■ **لابد من التعبير**

**عن عواطف النفس**

**ولكن بطريقة**

**إيجابية لا تسيء**

**لآخرين**

■ **الإسلام عالج**

**ظاهرة الغضب**

**بحكمة وجنب**

**المجتمع المسلم**

**ويلات الغاضبين**

■ **عودة الغرب إلى**

**تعاليم الإسلام دليل**

**جديد على عظمة ما**

**جاء به النبي من عند**

**الله**

أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضبا شديدا وهما يقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بين وبينه. لقد عرف المرض وعرف العلاج، الأعرابي يغضب والصحابه يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابي كرم محمد وأنه ليس رجلاً عاديا بل هو نبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي ويعلن اسلامه.

وهنا تاملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه، – انظروا إلى البرمجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم:لو تركتم تقتلونهُ مات كافراً... ولكن هذا الأعرابي ذهب فداء بقيته كلها فاعلنت اسلامها!!!! بالله عليكم هل هذا نبي العنف ويعلن اسلامه؟

**الغضب يضعف جهاز المناعة**

ومواصفاتها. وخصالها قد يكون لها جميعا نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على وجذبه اليه وصرخ في وجهه قائلا يا محمد أعطني مما

وتقول د. «آنا مارشالاند» من النساء، وقال 20 بالمئة من عينة بلغت 700 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الازدحام في الشوارع يدفعهم الى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا أن الانتظار على الهاتف يدفعهم الى الغضب.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبيه العصبي يميلون الى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استقارتهم وتعرضهم للضغط والاضطراب النفسي والاجهاد العصبي. وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبيه العصبي العالي يميلون أيضا الى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للاقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبيه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت اليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبيه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيدات.

وتقول د.مارشالاند أن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبيه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها. وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤدي لنتائج الجديدة.

كما ذكرت دراسة أوهايو انه للغضب النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

**عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشكلات صحية**

أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل. وخلصت

الدراسة الى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأميركية في سان فرانسيسكو أن المراهقين الذي يعانون من مشكلات في الغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي الى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.

وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 160 مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 17 عاما على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في الغضب فقد تعرضوا لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.

يقول البروفيسور «ويليام مولر» الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي الى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره الى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتريينات، ولكن يجب علينا أن ننتبه الى الجانب الاجتماعي.

ويؤكد د. «مايك فيشر» من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب أن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. إن نحو 50 في المئة من المكالمات التي نستقبلها هي لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

**للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!**

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة ان مرضا يسمى عرض الانفعال المتقطع (أي اي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص باظهار انفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة ان ما يقارب 10 ملايين اميريكي يعانون هذا المرض الذي طالما استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة ان 4 في المئة من سكان اميركا يعانون درجة حادة من «أي اي دي»،



ما سبب لكل منهم ما بين 3 الى 4 انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الانسان. ويمكن للطبيب أن يقرر اذا ما كنت مصابا بهذا المرض اذا تكرر قيامك بانفعالات غاضبة وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لأعضابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، أو يعتدي أو يهدد بالاعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الأمريكيين مسحا مباشرا على عينة مكونة من 9282 شخصا راشدا خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا الى أن 7.3 في المئة من عينة البحث مصابون بمرض «أي اي دي». وقدروا عدد المصابين بنمائية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن الـ14 عاما.

ويقول «د.ريچنالد كيسلر» وهو قائد المجموعة التي أجرت البحث: ان «أي اي دي» ليس معروفا بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت الى الدراسة يجعل من الضروري أن يقدر المرضى مما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب المشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الاماكن على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالاعتكاب.

والغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء اميركيون ان المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي الى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر من الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت الى أن الشباب الذكور الذين يتتابهم الغضب عند التعرض للتعب والأرقاض العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم

بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل الى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد د. «باتريشيا تشانغ» التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم اعداده في الولايات المتحدة أن عددا من الشباب عبر عن غضبه، بينما تمكن عدد آخر من اخفائه، ولكن عددا كبيرا من المشاركين كانوا سرعيي الغضب وتنتابهم نوبات متكررة من التذمر. ان الدراسة بينت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكدت أن «أفضل شيء يستطيع الرجال والشباب الغاضبون عمله هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بينت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسنا في صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبهم. واستخدمت د.تشانغ وزملاؤها في دراستها معلومات حول نحو 1300 طالب كانوا يدرسون في معاهد جون هوكين الطبية بين عامي 1948 و 1964.

وقالت د. تشانغ انه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير الى أن الارقاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الاعيازات. وتتهيء هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرقاق العصبي أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات اضافية من الدم.

**الغضب والمغفرة**

انظروا معي كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب الفتاك، يقول تعالى عن صفات المؤمنين الذين استجابوا لربهم: «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (الشورى: 37). فالمغفرة هي أفضل علاج للغضب، وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوما أن تعالج انفعالاتك السلبية بأن تغفر لمن أساء اليك، وتعتبر أن الله سيرضى عنك ويعوضك خيرا من الانتقام بالجنة!!

إذا انظر الى هؤلاء الذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم، يقول تعالى: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْعُونَ بِالحَسَنَةِ أَتَىٰ عَنِ النَّفْثِ أَولَئِكَ لَهُمْ عَقَبَى الدَّارِ × جَنَّاتٌ عِدْنُ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ فِيهَا يُدْخَلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ × سَلَامٌ عَلَيْهِمْ بِمَا صَبَرُوا فَلَغْنَمَ عَقَبَى الدَّارِ» (الرعد: 22–24).

وانظروا معي الى هذا العلاج الرائع: «يَدْعُونَ بِالحَسَنَةِ» أي هم علماء البرمجة السنية! أين هم علماء البرمجة اللغوية العصبية الذين يدعون انهم وضعوا أساسا علميا لعلاج الانفعالات، ليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرنا هو ما ينادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون ان افضل طريقة لعلاج الانفعالات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتتسامح؟

آيات كبيرة تؤكد هذه القاعدة، يقول تعالى: «وَلَا تَسْتَوِي الحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت: 34). انظروا كيف يريد الله منا أن نحول المشاعر السلبية الى مشاعر ايجابية، وكيف تتحول العداوة الى صداقة! هذه هي قواعد علم النفس الحديث، ولكنهم يسموها باسماء حديثة مثل: كيف تكسب الاصدقاء، أو كيف تكسب ثقة الآخرين، أو كيف تتحكم بالذات... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.